



FORMEZ VOTRE PERSONNEL
À LA GESTION DU SOMMEIL



PRATIQUE
55%



THÉORIE
45%



Formation en intra-entreprise
(dans vos locaux, dates à votre convenance)



Formation en inter-entreprises
(dans un centre proche de chez vous)

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour finalité de permettre aux apprenants de mieux gérer leur sommeil, afin de prévenir les risques d'atteinte à leur santé et d'améliorer leur performance, leur mémoire, leur concentration et leur créativité.

PUBLIC

L'ensemble du personnel.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de comprendre le fonctionnement du sommeil
- Être capable de prendre conscience de l'impact 'un sommeil insuffisant ou des troubles du sommeil sur la qualité de vie et la performance
- Être capable d'identifier les vertus et les bienfaits du sommeil sur le bien-être global et la performance
- Être capable de mettre en œuvre des pratiques favorisant un sommeil récupérateur
- Être capable d'identifier les facteurs courants qui perturbent le sommeil et d'en minimiser l'impact sur le sommeil
- Être capable d'adopter une démarche proactive en planifiant et en optimisant ses habitudes de sommeil
- Être capable de reconnaître les signes annonciateurs du sommeil et de les utiliser à son avantage
- Être capable de faire de son sommeil un atout de sa performance
- Être capable de gérer sa journée en mettant en place des rituels propices au sommeil
- Être capable de déceler les besoins de récupérer et de le faire « n'importe où » et « n'importe quand »

ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire

DURÉE

7 heures (soit 1 jour)

EFFECTIF

Effectif minimum : 1 apprenant
Effectif maximum : 10 apprenants

MAINTIEN DES CONNAISSANCES

7 heures (soit 1 jours) tous les 2 ans

ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation

ORGANISME DE DÉLIVRANCE

SOFIS

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

Article L4121-1 du Code du Travail

ENGAGEMENT QUALITÉ SOFIS



Id DD 005488



INTERVENANT(S)

Formateur en Santé et Sécurité au Travail spécialisé en gestion du stress et en gestion du sommeil



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposés interactifs, études de cas, travaux en sous-groupes, travaux individuels



CONDITIONS D'ÉVALUATION

Partie Théorique : Questionnaire à Choix Multiples
Partie Pratique : Évaluation sommative,



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE | 45%

Le fonctionnement du sommeil

- Définition du sommeil
- Rythmes et organisation du sommeil
- Cycles du sommeil et évolution au cours de la vie
- Les troubles du sommeil

Les vertus du sommeil

- Vertus réparatrices
- Lien entre respect des rythmes biologiques et performance
- Se mettre à l'heure de son horloge interne

Favoriser un sommeil récupérateur

- Alternance activité / repos
- Nutrition et activité physique
- Créer un environnement de sommeil optimal
- Les signes du sommeil
- Eduquer son sommeil à la régularité et savoir se réveiller au bon moment

Protéger son sommeil des agressions de la vie quotidienne

- Les perturbateurs du sommeil
- Déplacements, décalage horaire, travail posté
- Faire la coupure avec sa journée de travail
- Désencombrer le cerveau pour trouver le sommeil

Faire de son sommeil un atout de sa performance

- Action sur la mémoire, la concentration, la créativité
- Actions sur les relations interpersonnelles
- Conscience et sommeil

Apprendre à récupérer

- Recharger ses batteries régulièrement pour être plus performant
- Les signes de baisse d'activité

PARTIE PRATIQUE | 55%

Retours d'expériences

Exercices pratiques

- Mise en route tonique
- Exercices d'aide à l'endormissement (rituel et exercices de respiration)
- Rituel matinal
- Bonnes pratiques tout au long de la journée, le soir
- Anticiper un sommeil réparateur
- Relaxation, respiration

